

《耐久跑》 第一课时

《跑步》选自人教版小学体育七年级上册

师：同学们好，集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。现在我们先绕操场 1 圈，进行慢跑运动。

生：好

师：大家看到我们面前的障碍物了么？我们现在就把自己当作消防战士，进行穿越障碍物的游戏，大家成一路纵队以跳、跨、钻、滚等方式，慢跑穿越各种障碍。

生：好

师：大家现在有什么样的感觉？

生 1：累

生 2：兴奋

……

师：很好，那现在大家一边休息，一边听老师讲一个故事。

生：好

师：消防员，为政府或民间团体所成立的救灾救人团体成员。消防员的职责主要为消灭火灾及救护服务，同时也参与其他救援工作。消防员作为特殊的救护职业，需经过特殊的体能、技能及心理素质的训练，保证具备特殊的体能、技能及心理素质的要求。所以我们今天向他们学习，进行“抗洪抢险”情境游戏。

师：我给大家讲解游戏方法，大家按能力分成人数相等的两组；在起点处分别放置两个空球筐作为防洪大堤；在 20 米远处设置折返点，折返点处放置球筐两个。每名同学跑到折返点时，从球筐内取出一个实心球后，迅速返回起点，将球放入本组的防洪大堤上；该名同学完成防洪任务后，下一名同学继续进行；以最短时间完成抗洪抢险任务的组为获胜组。

生：好

（学生进行练习）

师：大家经过练习，感觉怎么样

生 1：有点难

生 2：消防员太辛苦了

师：对，我们现在挑选 10 位耐力比较好的学生，假扮小偷，其他同学扮演义勇为的好少年。

“小偷”跑离 15 秒后，好少年开始“追捕”，路线不限，方式不限，可单独追捕亦可分小组追捕；每名“小偷”被捉住后立即离开游戏，10 分钟之内将“小偷”全部捉住，为好少年组获胜，反之，“小偷”组获胜，比赛开始！

……

师：通过刚才的游戏，我发现同学们都很有智慧，不是鲁莽的捉捕，很有自己的谋略。

师：现在我再做一个小游戏——赛船，同学们5人一组，5人均立于两根竹竿中间，两手分别握住一根竹竿；前4人面向前方，第5人反向站立，发令后5人一齐向前跑，先跑到终点，队伍不散的组为获胜组。每个小组在中途因动作不一致，有摔倒、掉竿等情况发生时，必须全体停下，待队伍整理好后才能继续游戏，到达终点是以“舵手”过线为准。

（进行实践）

师：大家都很棒，耐力是我们锻炼身体的一个重要条件，希望大家通过跑步，能有更好的耐力

生：好

师：那我们对今天的课程就到这里，下课

生：老师再见

师：同学们再见